

ALBERT I WARZYWA

Albert, który ma lat sześć
Nie chce wcale warzyw jeść:
Ni buraczków, ni marchewki,
Ni ogórków i rzodkiewki.
Pietruszka go w język kole,
Kiedy zjawi się w rosole.
Więc zmartwiona jego mama;
Ciągle prosi go od rana:
Zjedz z kanapką pomidora,
Na nie właśnie teraz pora.
Może włożę też sałatkę,
Pod wędlinkę, na kanapkę.
A on ciągle mówi nie,
Bo słodyczne wciąż jeść chce.
Mama tylko kiwa głową
Wciąż słodyczne jeść niezdrowo!
Chlebek, mięsko, makarony,
Kwaśne jabłka, korniszony;
A Albercik mówi – nie
Wcale tego nie chce jeść.
Bo ja wolę czekoladkę
I cukierki nie kanapkę.
Do Biedronki poszedł z mamą

A tam było znów to samo.
Mama bierze chleb i mleko,
A on w półki niedaleko,
Bierze ciastka, czekoladę,
Do koszyka mamie kładzie.
Mama kupuje marchewkę,
On wafelki na doczepkę.
Albert, Albert, będzie źle,
Ty same słodyczne jesz.

Przyszła jesień, deszcze, pluchy,
Zimne wiatry, zawieruchy;
Albercika głowa boli,
Głowa gardło, Albert chory.
A tymczasem inne zuchy
Nie boją się zawieruchy!
Ciągłe chodzą do przedszkola
I bawią się ile wola.
A Albercik taki chory,
Głowa, gardło ciągle boli.
Ciągłe pyta mamę czemu
To się trafia właśnie jemu?
Czemu właśnie ja choruje?
Czemu ja się tak źle czuje?
Może pan doktor mi powie

Czemu kiepsko z moim zdrowiem?

A pan doktor myśli, słucha,

Tak odzywa się do zucha:

Czy warzywa lubisz jeść?

A Albercik mówi – nie!

Ale trzeba je spożywać,

Taka zdrowa dieta bywa.

Co dzień w zupach i sałatkach,

Gotowane i w kanapkach,

I kiszzone i surowe,

Bo warzywa to jest zdrowie.

Ania , Antek nawet Zocha

Jeść warzywa bardzo kocha.

Przez nie wcale nie chorują,

Codziennie się dobrze czują.

Nie straszne im deszcze, chłody,

Co dzień mają humor dobry.

Do kanapki czosnek kładą,

Choć nie gardzą czekoladą.

Gdy się wszystko je z umiarem

Nie chorujesz wtedy wcale!

Albert się za głowę złapał

I z przejęcia aż zasapał.

Może zacznę jeść warzywa,

Gdy się po nich zdrowym bywa.
Choć po trochu się przymuszę,
Bo wyzdrowieć przecież muszę!

A do tego jedz owoce,
W nich witamin całe moce.
To dar słońca i dar nieba,
Więc je także jeść potrzeba.
Słodyczne też dobra rzecz,
ale na deser je zjedz.

Gdy polubisz jeść warzywa,
Rzadko będziesz u mnie bywał.
Tak pan doktor mu odpowie,
Bo warzywa to jest zdrowie.
Wszystko jeść po trochu trzeba,
Aby się pluch potem nie bać.
Gdy się tak nauczysz jeść,
To chorobom powiesz cześć!

Na rowerek czy na narty
Będziesz chodził nie na żarty.
Zdrowy silny i wesoły
Chodził będziesz wnet do szkoły.

Albert wrócił od lekarza
I do mamy tak powtarza:
Gotuj zupkę z warzywami,

Mogę taką zjeść czasami.
Do ziemniaczków zrób sałatkę,
Mogę ją zjeść na dokładkę.
Abym tylko stał się zdrowy,
Wszystko zjeść jestem gotowy.
Zdrowie to jest przecież skarb
A choroba – wielki garb!
Odtąd Albert powolutku
Warzywa wciąż jadł do skutku,
Aż minęła go choroba
I rodzinka cała zdrowa.
Wszystko mu posmakowało,
Jeszcze mamie mówi – mało!
Mamo proszę warzyw dużo
Bo zdrowiu mojemu służą.
Teraz chodzi do przedszkola,
Piłkę kopie ile wola,
Często jeździ na rowerze
I kolegom mówi szczerze:
Że warzywa i owoce
To witamin całe moce.
Bronią nas przed chorobami,
Popróbujcie tego sami.
Co nie znamy – nie smakuje,

Lecz gdy chętnie poprobujesz

Wtedy dowiesz się kolego,

Że polubisz wiele z tego.

To odporność tobie da,

Będziesz zdrowy tak jak ja!

Teresa Ostrowska